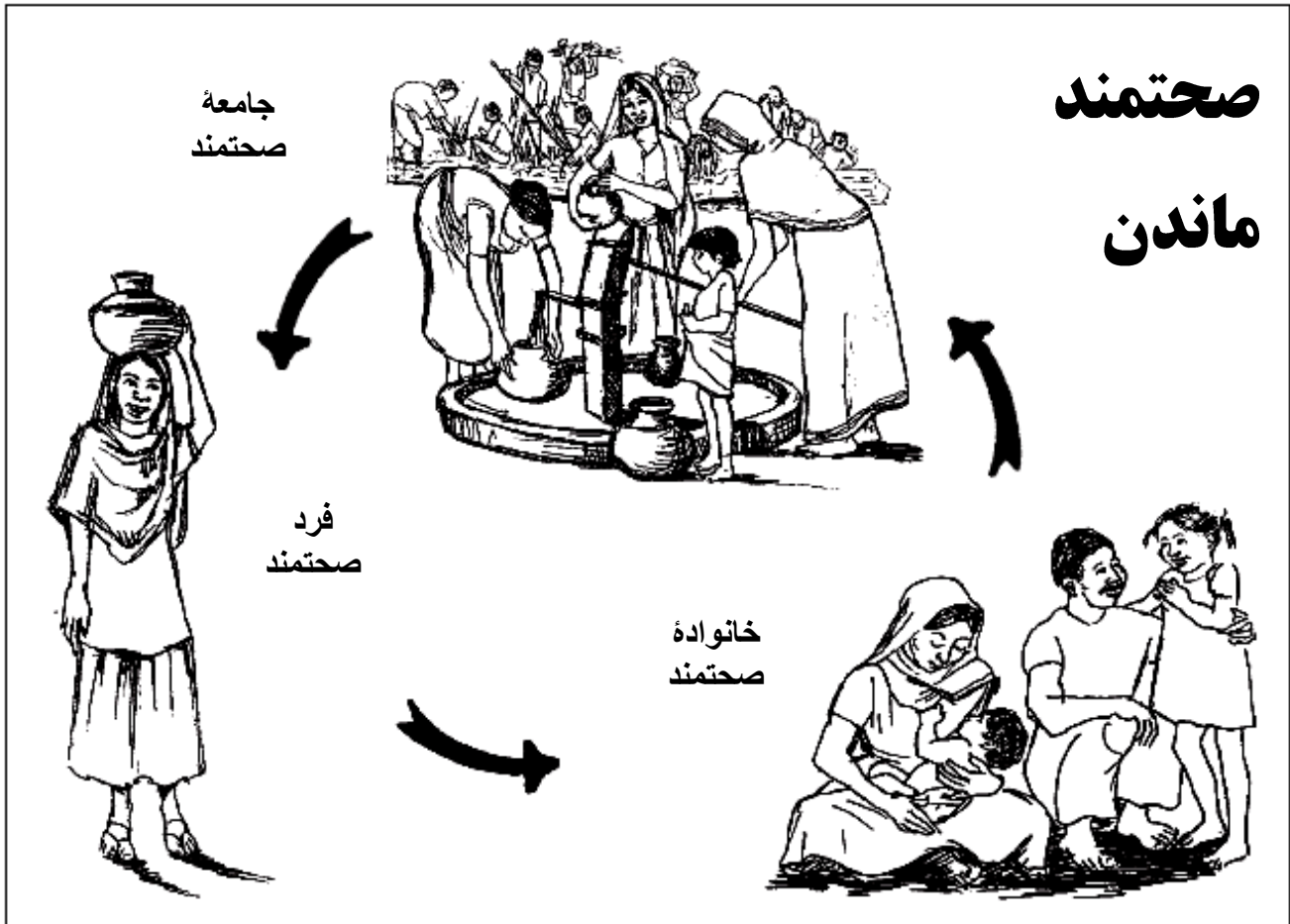


فصل 10

درین فصل:

- 150.....پاکیزگی
- 151.....پاکیزگی در جامعه (حفظ الصحه)
- 153.....پاکیزگی در منزل
- 154.....پاکیزگی شخصی
- 155.....آب پاک
- 156.....مصوون بودن غذا
- 158.....ضرورت های خاص زنان
- 158.....استراحت و تمرین
- 159.....معاینات صحی منظم
- 160.....مقاربت جنسی مصوون تر
- 160.....تنظیم خانواده
- 160.....مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت
- 161.....واکسیناسیون بر ضد مرض تیتانوس
- 162.....معاینات منظم پستان ها
- 163.....کار برای ایجاد تغییر
- 163.....کار جهت توازن بین تداوی و وقایه



« جوامع صحتمند کمک مینمایند تا صحتمند بمانند. زنان صحتمند میتوانند از خانواده های خود مواظبت نمایند. خانواده های صحتمند بیشتر در جامعه سهم میگیرند.»



خوردن برای صحت بهتر

بیشتر این کتاب مشکلات صحتی را و اینکه در مورد آنها چه کاری صورت گیرد، تشریح مینماید. مگر بسیاری از این مشکلات با تغذیه بهتر، پاکیزگی، استراحت و رسیدگی به نیازمندی های اساسی زنان، میتوانند وقایه گردند. لذا درین فصل ما بعضی از کارها ایرا که يك زن، خانواده وی و جامعه وی برای وقایه مریضی ها میتوانند انجام دهند، تشریح مینمائیم.

برای زنان همیشه وقایه از امراض آسان نمیشد. همچنان آنها برای صحتمندی خانواده ها و جامعه های خویش کار زیادی را انجام میدهند. بسیاری زنان در رابطه به یافتن وقت، انرژی و پول برای پرداختن به ضرورت های صحتی خود مشکلات دارند. از آنجائیکه زنان اغلباً آموخته اند که ابتدا به نیازمندی های دیگران بپردازند، وقت کمی برای پرداختن به خودشان بعد از مواظبت از خانواده هایشان باقی میماند. و منابع محدود خانواده اغلباً به مصرف اطفال و مردان رسانیده میشود.

هنوز هم باید يك مدت طولانی دردها و فشارهای روانی زیادی را الی رسیدن به وقایه مشکلات صحتی قبل از شروع آن و ترجیح دادن آن بر تدای، متحمل شد. بعضی از این کارها وقت یا پول زیادی را ضرورت ندارد. بکتهاد دیگر وقت تلاش و پول بیشتری اقلأ در آغاز کار نیاز دارد. مگراز آنجائیکه وقایه صحت را بهتر ساخته و زنان، خانواده هایشان و جوامع شانرا تقویت میبخشد، بعد از آن زندگی برای آنها بهتر و سهلتر خواهد شد.

بسیاری امراض از انتقال میکروب ها از يك شخص به شخص دیگر بوجود میاید. درینجا بعضی طریقه های بسیار معمول انتشار میکروب ها تذکر داده میشود.

پاکیزگی

مشکلات صحی مختلف از طرق مختلف انتشار می یابند. طورمثال، میکروب توبرکلوز از طریق هوا انتقال می یابد، شپش و مرض گرگ (سکابیس) از طریق لباس و یا جای خواب انتقال مییابند.



• از طریق تماس با یک شخص منتن.
• از طریق هوا. طور مثال وقتی شخصی سرفه میکند جراثیم در قطرات کوچک لعاب دهن میتواند به اشخاص دیگر ویا روی اشیای مختلف انتقال گردد.



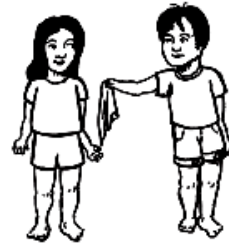
• از طریق تماس با یک شخص منتن.



• از طریق خوردن غذاهای ملوث.



• از طریق گزیدن حشرات یا جویدن حیوانات



• از طریق لباس یا رختخواب.

پاکیزگی جامعه (حفظ الصحة محیطی)، پاکیزگی خانه و پاکیزگی شخصی همه برای جلوگیری از این امراض و توقف دادن انتشار میکروب ها مهم میباشند. طورمثال:

<p>3. یکی از اطفال آن مرد با خوک یا با سگ بازی نموده و مواد غایطه را میگیرد.</p> 	<p>2. یک خوک یا سگ مواد غایطه را میخورد.</p> 	<p>1. یک مرد مصاب پرازیت ها، اسهال است و در بیرون رفع حاجت میکند.</p> 
<p>6. اعضای خانواده غذا را میخورند. بزودی همه مبتلا به اسهال میشوند.</p> 	<p>5. مادر که بسیار مصروف است، بدون شستن دست هایش مشغول تهیه غذا برای خانواده میشود. او از چادر خود نیز برای آنکه دست هایش نسوزد استفاده میکند، و فراموش نموده که چادرش پاک نیست.</p> 	<p>4. بعداً، طفل شروع به گریه مینماید و مادرش او را آرام ساخته و با چادر خود انگشتان طفل را پاک میکند. دست های خانم نیز با مواد غایطه آلوده میشود.</p> 

چه می‌توانست خانواده را از مریض شدن وقایه نماید؟

اگر خانواده در هر یکی از موارد ذیل احتیاط مینمود، انتقال مریضی می‌توانست جلوگیری گردد:

- اگر مرد از تشناب یا بیت الخلاء استفاده مینمود.
- اگر سگ بسته میبود یا اجازه داده نمیشد که آزادانه گشت و گذار نماید.
- اگر مادر دست های طفل را با چادر خود پاک نمیکرد و بعداً آنرا به غذا تماس نمیداد.
- اگر مادر دست های خود را بعد از تماس با طفل و قبل از تهیه غذا می‌شست.



◀ آب آشامیدنی پاک می‌تواند از مصاب شدن به اسهالات و پارازیت‌ها جلوگیری نماید.

◀ از کود یا کمپوست که از بقایای مواد غذایی تهیه شده است، برای افزایش حاصلات خود استفاده کنید.

پاکیزگی در جامعه (حفظ الصحة محیطی)

بسیاری مشکلات معمول صحتی بخوبی در جامعه قابل حل می‌باشد. زمانیکه افراد جامعه با یگدیگر کار نمایند که حفظ الصحة محیطی را بهتر بسازند، همه نفع خواهند برد. طور مثال:

کار مشترک جهت بوجود آوردن يك منبع آب پاک برای نوشیدن و غذا پختن. منبع باید به اندازه کافی به جامعه نزدیک باشد تا مردم به آسانی بتوانند از آن استفاده نمایند. برای پاک نگهداشتن آب آشامیدنی و آب آیکه در پختن غذا استفاده میشود، باید:

- حیوانات را نزدیک منبع آب نگذارید در صورت ضرورت يك دیوار محافظوی به اطراف منبع بسازید تا حیوانات را دور نگهدارد.
- در نزدیک منبع آب بدن خود را نشوئید و همچنان لباس‌ها، وسایل پخت و پز خود را آنجا نشوئید.
- در نزدیک منبع آب رفع حاجت ننموده و کثافات را نیاندازید.

کثافات را در يك محل محفوظ بیاندازید. در صورت امکان کثافات را دفن نموده یا محیث کود استفاده نمایید (Compost) و یا بسوزانید. اگر آنها را زیرخاک دفن مینمائید، خود را مطمئن سازید که چقوری به اندازه کافی عمیق میباشد تا حیوانات آنها را خارج ساخته نتوانند. اگر کثافات در روی زمین است اطراف محل انبار شده را دیوارنمائید و روی آنرا با خاک بپوشانید تا تجمع مگس‌ها را کاهش دهد. همچنان طریقه‌های مصنونی برای از بین بردن مواد خطرناک و سمی پیدا کنید. طورمثال، پلاستیک‌ها را نزدیک خانه نسوزانید چود دود آن میتواند بخصوص برای اطفال اشخاص مسن و افراد مریض سمی باشد.

تخلیه آب های ایستاده از محلات شستشو، چقوری‌ها، تابرهای موتر و ظروف سرباز. ملاریا و تب دنگ (Denque Fever) توسط پشه‌هائی انتشار می‌یابند که در آب های ایستاده تولید مثل مینمایند. در صورت امکان در هنگام خواب از پشه‌خانه استفاده نمائید.

سازماندهی جامعه برای اعمار بیت الخلاء (در صفحه بعد طرز اعمار بیت الخلاء نشان داده شده است).

چگونه يك بيت الخلاء اعمار شود

1- يك چاه به عرض $\frac{1}{2}$ متر، طول $1\frac{1}{2}$ متر و عمق 3 متر حفر نماييد.



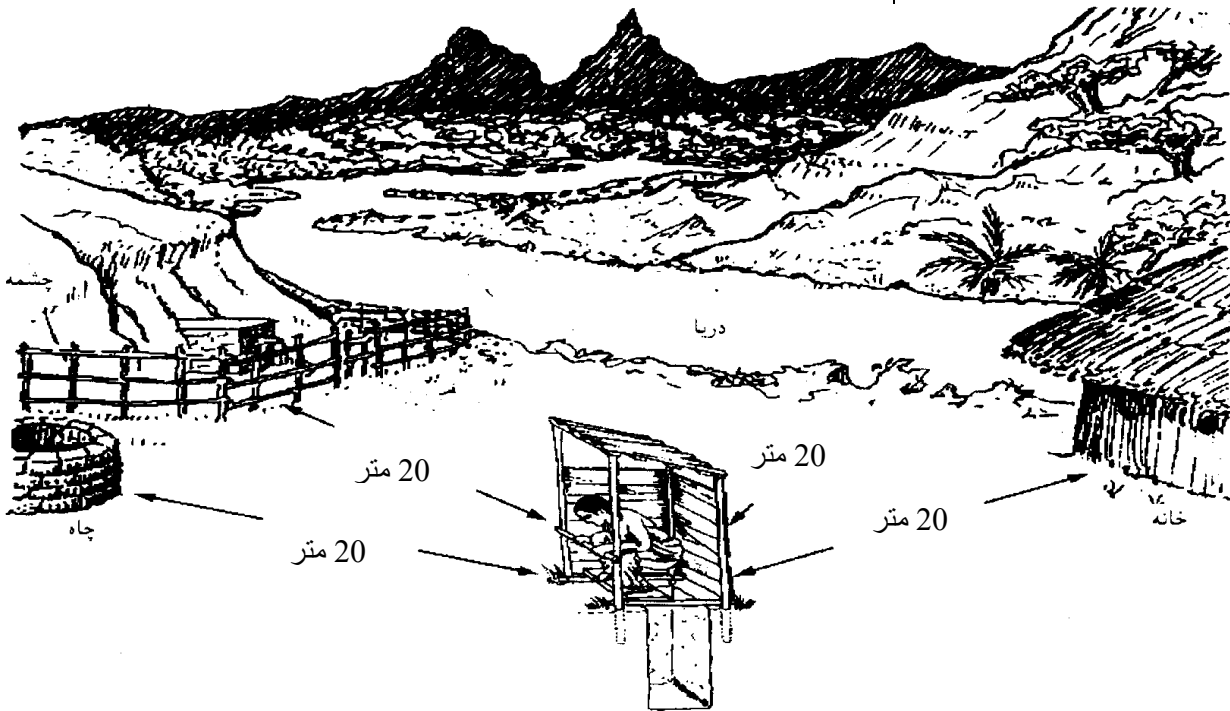
2- سرچاه را بپوشانيد و سوراخی حدود 20 در 30 سانتی متر در آن بگذاريد.

3- از مواد تعميراتی محلی روی آن يك چهار ديوارى و پوشش بسازيد.

برای مصئون بودن، يك بيت الخلاء بايد اقلأ 20 متر از تمام خانه ها ، چاه ها، چشمه ها، جوی ها و يا دريا ها دور باشد. اگر بيت الخلاء مجبورأ درجائی بايد باشد كه مردم برای گرفتن آب ميروند بايد مطمئن باشيد كه بيت الخلاء در قسمت پائين جريان آب باشد.

◀ برای معلومات بیشتر در مورد اعمار بيت الخلاء كتاب "رهنمود جامعه برای صحت محيط زيست" ديده شود.

◀ بعد از استفاده از بيت الخلاء يك مقدار خاك و يا خاكستر در سوراخ آن بياندازيد تا بوي بد آترا كم ساخته و مگس ها را دور نگاهدارد.

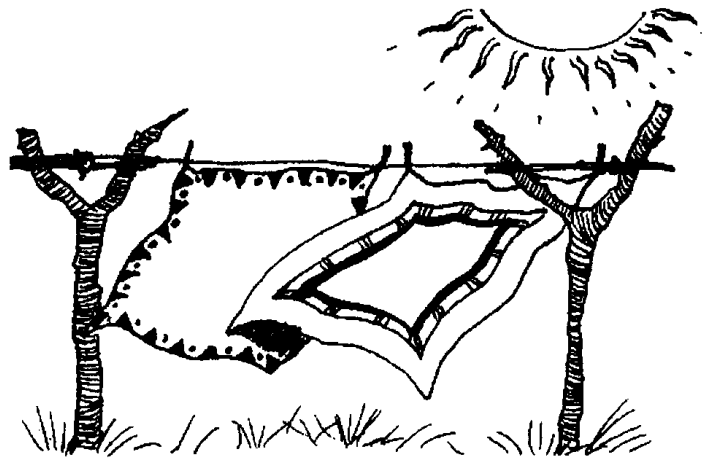


پاکیزگی در منزل (حفظ الصحة منزل)

از آنجائیکه اعضای خانواده با یگدیگرتماس نزدیک دارند، انتقال میکروب ها و مریضی ها به تمام اعضای خانواده به آسانی صورت میگیرد. اعضای خانواده کمتر مریض خواهند شد اگر:

- ظروف و وسایل پخت و پز را بعد از استفاده با صابون (یا خاکستر پاک) و آب پاک بشویید. در صورت امکان بگذارند تا در آفتاب خشک گردند.
- محل زندگی را زود زود پاک نمایند. فرش، دیوارها و زیر میز، چوکی و وسایل را جاروب نموده بشویید. ترکیدگی ها و سوراخ های روی زمین یا دیوار های اتاق ها را پر نمایند تا مادرکیکان، خشک و عنکبوت ها نتوانند در آنها مخفی گردند.
- رخت خواب را در آفتاب بیاندازید تا پارازیت ها و خشک ها را از بین ببرد.

◀ شعاع آفتاب بسیاری میکروب ها
ایرا که سبب امراض میگردند، از
بین میبرد.



- روی زمین تف نکنید. زمانیکه سرفه یا عطسه مینمایید دهن خود را با دست یا یک تکه ویا دستمال بپوشانید. بعداً در صورت امکان دست های خود را بشوئید.
- مدفوعات بدن را بطریق مصوون از بین ببرید. به اطفال بیاموزانید که از بیت الخلاء استفاده نموده ویا مواد غایطه خود را زیر خاک دفن نمایند و یا اقلاً دور از خانه ویا دور از جائیکه مردم آب آشامیدنی را بدست میاورند، رفع حاجت نمایند.

◀ اگر اطفال یا حیوانات نزدیک خانه
رفع حاجت مینمایند، آنرا بزودی پاک
نمایند.



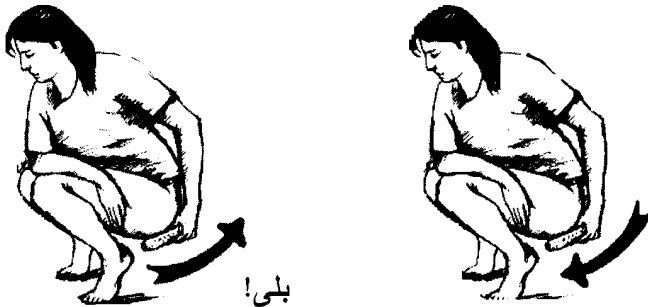
پاکیزگی شخصی (حفظ الصحة شخصی)

بسیار خوب است که در صورت امکان همه روزه خود را با آب و صابون بشوئید. همچنان:

- دست های خود را قبل از خوردن غذا و تهیه غذا، بعد از ادرار نمودن یا دفع مواد غایبه و قبل و بعد از مواظبت طفل یا مواظبت افراد مریض بشوئید.
- ناحیه تناسلی را همه روزه با آب و کمی صابون بشوئید. مگر دوش نگیرید (آبر داخل اعضای تناسلی نریزید). مهبل خودش با افراز اندکی مایعات خود را پاک مینماید. دوش گرفتن این محافظت طبیعی را از بین برده و بیشتر امکان مصاب شدن به انتانات را مساعد میسازد.
- بعد از مقاربت جنسی ادرار نمائید. اینکار از انتانات سیستم بولی شما را وقایه مینماید. (مگر از حاملگی جلوگیری کرده نمیتواند).
- بعد از رفع حاجت با دقت خود را خشک نمائید. همیشه از جلو بطرف عقب خود را خشک نمائید. خشک کردن از طرف عقب به جلو میتواند سبب انتشار میکروب ها به داخل مهبل و طرق بولی شود.



مواظبت از خود در هنگام خونریزی ماهوار، 55 انتانات و سیستم بولی، 365



محافظت دندان ها

محافظت خوب از دندان ها مهم است زیرا:

- دندانهای قوی و صحتمند برای جویدن و هضم خوب غذا ضرورت است.
- خلا های دردناک (سوراخ های دندان که از سبب پوسیدگی دندان بوجود میاید) و بیره های زخمی میتوانند با مواظبت خوب از دندان ها وقایه شود.
- پوسیدگی و خرابی دندان ها از سبب عدم موجودیت پاکیزگی میتواند باعث بوجود آمدن مریضی های جدی در قسمت های دیگر بدن شود.
- افرادی که از دندان های خود مواظبت نمی نمایند بسیار امکان دارد که با پیشرفت سن آنها را از دست بدهند.



دندان ها باید با دقت دو دفعه در روز پاک گردند اینکار باعث دور شدن میکروب هائی میشود که سبب پوسیدگی و از بین رفتن دندان ها میگردند. تمام سطوح قدام و عقب دندان ها را پاک نموده و بعداً بین دندان ها و زیر بیره ها را پاک نمائید. از یک برس نرم، چوبک دندان ویا از انگشت که با یک تکه درشت پوشانده شده است استفاده نمائید. کریم دندان خوب است مگر ضروری نمیشد. نمک، خاکستر و حتی آب پاک به تنهایی نیز میتواند مؤثر باشد.



شما میتوانید برای پاک کردن دندان های خود یک برس دندان بسازید.



آب را در ظروف سرپوشیده ذخیره نمائید و محل زنده گی خود را پاک نگهدارید

آب پاک

آب آشامیدنی باید از پاکترین منبع ممکنه گرفته شود. اگر آب شفاف نباشد آنرا بگذارید تا ته نشین گردیده و آب شفاف را بگیرید. بعداً قبل از نوشیدن میکروب های آنرا طوری که در زیر توضیح گردیده است از بین ببرید. به اینکار خالص سازی ویا پالایش گفته میشود.

آب خالص ساخته شده را در يك ظرف پاک و سرپوشیده ذخیره نمائید. اگر ظرف برای نگهداری روغن استفاده شده باشد، آنرا ابتدا با آب داغ و صابون خوب بشوئید. هیچگاه آب را در ظرف ها ایكه مواد كیمیاوی ، مواد حشره کش یا تیل سوخت داشته اند، ذخیره نمائید. ظرف آب را اقلأ هفته یکمرتبه با صابون و آب پاک بشوئید.

درینجا بعضی طریقه های ساده و ارزان برای پالایش یا خالص سازی آب تذکر داده میشود:



شعاع آفتاب: شعاع آفتاب بسیاری میکروب های مضر را میکشد. برای استفاده از شعاع آفتاب در خالص سازی یا پالایش آب ، ظروف پاک و شفاف شیشه ئی یا پلاستیکی را از آب پر نمائید، و آنها را از صبح تا بعد از ظهر در بیرون بگذارید. خود را مطمئن سازید که ظرف را در يك محل باز که تمام روز آفتاب دارد گذاشته اید (اگر آب آشامیدنی بزودی ضرورت است، گذاشتن ظرف آب برای 2 ساعت در نیمه روز به شعاع آفتاب برای خالص سازی آن كافی خواهد بود).

برای جلوگیری از داخل شدن میکروب ها به آب، يك نقطه دور از اطفال ، گرد و خاك و حیوانات را انتخاب نمائید. و اگر میخواهید که آب قبل از استفاده سرد باشد، ظرف را از طرف شب به داخل خانه بیاورید. آب در عین ظرف برای يك یا دو روز ذخیره شده میتواند. پالایش توسط شعاع آفتاب در مناطق گرمسیر بسیار خوب مؤثر میباشد.

جوش دادن: جوش دادن آب برای 1 دقیقه آنرا از جراثیم مصون میسازد. قبل از برداشتن ظرف از روی حرارت، بگذارید تا 1 دقیقه مکمل جوش بخورد. از آنجاییکه جوش دادن آب مقدار زیاد مواد سوخت را مصرف مینماید ، این روش را صرف زمانیکه روش های دیگر پالایش آب موجود نباشد، استفاده نمائید.



شربت لیمو بعضی اوقات میکروب کولرا را میکشد (مگر نه دیگر میکروب ها را). دو قاشق غذا خوری آب لیمو را در يك لیتر آب ریخته و آنرا برای 30 دقیقه بگذارید.



مصوون بودن غذا

بسیاری امراض معمول معده و روده ها از طریق غذا انتقال می یابند. بعضی اوقات افراد ایکه محصولات غذایی را جمع آوری میکنند، آنها را جابجا میسازند و یا غذا تهیه میکنند، جراثیم را از دست های خود به مواد غذایی انتقال میدهند.

بعضی اوقات میکروب ها و پوپنك ها ایکه در هوا وجود دارند ، در غذا شروع به رشد نموده و سبب فاسد شدن آن میگرددند. این حالت وقتی رخ میدهد که غذا به درستی ذخیره یا پخته نشده باشد، و یا زمانیکه بسیار وقت از آن گذشته باشد. برای جلوگیری از انتشار میکروب ها در غذا:

- دست های خود را قبل از آماده نمودن غذا ، قبل از خوردن غذا و قبل از تغذی اطفال با آب و صابون بشوئید.
- تمام میوه ها و سبزی ها ایرا که خام خورده میشود، بشوئید و یا پوست نمائید.
- گوشت ، مرغ و یا ماهی را به تماس غذا هائیکه خام خورده میشوند، نگذارید. همیشه دست ها، کارد و تخته ایرا که روی آن گوشت یا مواد دیگر قطع میگردند بعد از استفاده بشوئید.
- از سرفه کردن ، تف کردن و جویدن بعضی چیزها مانند ساجق نزدیک به مواد غذایی اجتناب نمائید، تا لعاب دهن شما به غذا داخل نگرده.
- نگذارید که حیوانات ظروف و دیگ ها را بلیسند. در صورت امکان حیوانات را خارج از آشپزخانه نگهدارید.
- غذاها ایرا که فاسد شده باشند دور بریزید. درینجا بعضی علائم بسیار معمول غذاهای فاسد شده تذکر داده میشود:
- بوی بد.
- مزه بد و یا تغییر در مزه.
- تغییر رنگ (طورمثال اگر رنگ گوشت از سرخی به نصواری تغییر نماید).
- موجودیت حباب های زیاد در روی آن ها (طورمثال در روی سوپ یا شوربا)
- یکجا با بوی بد.
- پیدا شدن لعاب در روی گوشت و یا غذاهای پخته شده.

غذا های پخته

پختن غذا میکروب ها را میکشد. تمام گوشت ها، ماهی ها و یا مرغ ها باید خوب پخته گردند. هیچ چیز نباید خام معلوم شده و یا رنگ خامی داشته باشد.

اگر غذا شروع به سرد شدن نماید، میکروب ها دوباره بسرعت به نشوونما شروع میکنند. اگر غذا در ظرف 2 ساعت خورده نشود، آنرا دوباره طوری گرم نمائید که بسیار داغ شود. (مایع باید جوش بخورد و مواد غذایی جامد (مانند برنج) باید تولید بخار.)

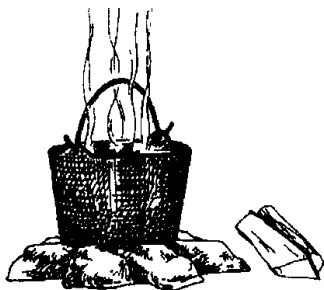


◀ شستن دست ها از انتشار امراض جلوگیری مینماید. يك تکه پاك و مخصوص را براي خشك نمودن دست هاي خود نگهدارید. آنرا زود زود بشوئید و در آفتاب خشك نمائید.



و یا دست های خود را در هوا با تکان دادن خشك نمائید.

◀ در بعضی جوامع طریقه های خاص آماده ساختن گوشت و ماهی خام وجود دارد که آنها را برای خوردن مصوون میسازد.



انتخاب غذا: بعضی اوقات غذا حتی قبل از پختن و یا ذخیره نمودن خراب است. درینجا بعضی موضوعاتی تذکر داده میشود که در هنگام انتخاب غذا به آن توجه داشته باشید:

غذا های تازه (خام) باید:

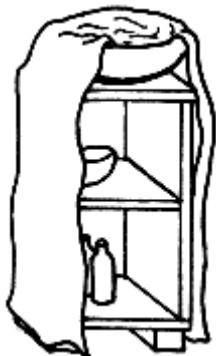
- تازه و به موسم باشد.
 - کامل باشد- نه بشکل کوبیده شده ، تخریب شده ویا خورده شده توسط حشرات.
 - پاک باشد – نه کثیف.
 - بوی تازگی داشته باشد (بخصوص ماهی، صدف بحری و گوشت که نباید بوی قوی زنده داشته باشد).
- غذاهای پخته شده یا بسته بندی شده (پروسس شده) باید طور ذیل ذخیره شده باشند:**
- قظی ها جدید معلوم شوند (زنگ زده ، برجسته یا سوراخ نباشند).
 - مرتبان هائیکه سر آن ها کاملا پاک باشند.
 - بوتل ها لب پریدگی نداشته باشند.
 - بسته بندی هائیکه کامل باشند ، پاره نباشند.



ماهی ایکه بوی قوی داشته باشد ویا برجسته بودن قظی های غذایی نشاندهنده فاسد بودن آن ها میباشد.



◀ زنان جامعه میتوانند به دیگران بیاموزند که کدام غذاهای محلی بهتر نگهداری میشود و بهترین طریق نگهداری آنها کدام اند.



زمانیکه سرد کننده صندوقچه ای را می سازید، تمام اطراف آنرا با تکه بپوشانید. درین تصویر صرف بخاطر آنکه شما داخل را دیده بتوانید، مقابل آن باز نشان داده شده است.

نگهداری غذا

تا حد امکان غذا ها را تازه تهیه نموده و بخورید. اگر غذا را ذخیره مینمائید سر آنرا بپوشانید تا از مگس ها ، حشرات دیگر و گرد و غبار محافظه گردند. غذا ها زمانی بهتر حفظ میگردند که سرد نگذاشته شوند. روش های تشریح شده در زیر سرد ساختن غذا را با استفاده از تبخیر نشان میدهد (طریقه ایکه آب در هوا غایب میشود). غذا را بخاطر سرد شدن بیشتر و کامل در ظرف های کم عمق بگذارید.



سرد کننده گلی: سرد کننده دو گانه از یک ظرف کوچک بین یک ظرف کلانتر ساخته شده است. فاصله بین هر دو ظرف توسط آب پر شده است. یک ظرف بزرگ سرپوش دار را که لعاب داده نشده باشد (پوش شده با یک لایه صاف و سخت کاشی) و آب بتواند از آن نفوذ نماید ، استفاده کنید. داخل ظرف کوچک باید لعاب داده شده باشد تا پاک نگهداشتن آن آسانتر بوده و آب بداخل غذا نفوذ ننماید.

سرد کننده صندوقچه نی: یک صندوقچه یا الماری چوبی را به یک پهلو گذاشته و بعداً چند دانه خشت یا سنگ را در زیر آن بگذارید تا از زمین بلند شود. یک ظرف آبرای بالای صندوقچه یا الماری بگذارید و یک تکه بوجی یا تکه درشت دیگری را بالای ظرف آبی و اطراف بکس هموارنمائید. تکه نباید به زمین تماس داشته باشد. قسمت بالائی تکه را در بین آب غوطه نمائید. بدینترتیب رطوبت به تمام تکه منتشر میشود. غذا را در بین صندوقچه یا الماری بگذارید. با تبخیر شدن آب تکه، غذا ها سرد خواهد شد. اگر همیشه تکه را تر نگهدارید این روش بیشتر مؤثر میباشد.

**استراحت و تمرین
استراحت**

بیشتر زنان کارهای شاقه را در رابطه به آشپزی، انتقال آب و جمع آوری مواد سوخت برای معیشت خانواده متحمل میشوند. اگر يك زن علاوه بر خارج از منزل کار نماید، در آنصورت کار وی دو چند خواهد بود. او ممکن است تمام روز در يك فابریکه، در يك دفتر ویا در مزرعه کار نماید و بعداً به خانه برای اجرای وظیفه دوم خویش که مواظبت از خانواده است بیاید. تمام این کارهای شاقه میتواند سبب خستگی مفرط (Exhaustion)، سوء تغذی (Malnutrition) و مریضی شود، زیرا خانم وقت کافی برای استراحت ویا غذای کافی

برای خوردن ندارد تا انرژی لازم را برای اجرای کار هایش بگیرد. برای کمک به کاهش فشار کاری يك زن، اعضای خانواده میتوانند بار کار را در خانه تقسیم نمایند و همچنان اگر پخت و پز، پاک کاری و آوردن آب و هیزم یکجا با زنان دیگر (باهم یا بنوبت) انجام شود، میتواند کارهای يك زن را سبکتر سازد. بدون در نظر داشت آنکه وی کار عایداتی مینماید یا خیر، او ممکن است در

نگهداری اطفال به کمک ضرورت داشته باشد. یکتعداد زنان کوپراتیف یا مراکز نگهداری اطفال را تنظیم نموده اند، جائیکه يك زن از اطفال خورد سال نگهداری نموده و دیگران میتوانند کار نمایند. هر زن چیزی برای آن زن که از اطفال نگهداری مینماید، میپردازد ویا بنوبت هر کدام اینکار را انجام میدهند.

اگر يك زن حامله باشد به استراحت بیشتری ضرورت دارد. او میتواند به خانواده خود توضیح دهد که چرا به استراحت ضرورت دارد. و از آنها تقاضا نماید تا در کار هایش بیشتر کمک نمایند.

از نشستن زیاد خسته شده ام! به کمی تمرین ضرورت دارم. بهتر است کمی در خانه قدم بزنم..



تمرین

بسیاری زنان در جریان کارهای روزانه شان زیاد تمرین مینمایند. اما اگر يك زن در هنگام کار حرکت زیاد ننماید، طورمثال در يك فابریکه یا دفتر، او باید کوشش نماید تا همه روزه مقداری راه رفته و اعضای بدن خود را حرکت دهد. اینکار برای قوی نگه داشتن قلب، شش ها و استخوان هایش کمک خواهد کرد.

نیاز های خاص زنان



کار

«کار با جامعه برای پانین آوردن فشار کاری زنان. اجاق هائیکه به هیزم کمتر ضرورت دارند (صفحه 395) و موجودیت منبع آب در قریه حالت زندگی همه را بهبود میبخشد.»



نشستن یا ایستادن به مدت طولانی

◀ بسیاری انتانات مقاربتی (STIs) و سرطان ها تا زمانیکه مریضی بسیار پیشرفت ننماید، علایمی ندارند و در وقتیکه علایم آنها بارز میشود برای تدای بسیار ناوقت خواهد بود.



زناتیکه به خطر انتانات مقاربتی قرار دارند.

معاینات منظم صحی

در صورت امکان يك زن باید هر 3 تا 5 سال یکمرتبه برای معاینات سیستم تناسلی خویش (صفحه 44 دیده شود)، به يك کارکن صحی آموزش دیده مراجعه نماید، حتی اگر احساس نماید که خوب و صحتمند میباشد. این معاینه میتواند شامل معاینه داخلی لگن خاصره، معاینه پستان ها، آزمایش خون برای تعیین کمخونی و معاینات برای انتانات مقاربتی باشد - اگر خانم در معرض خطر انتانات مقاربتی باشد، (صفحه 263 دیده شود). همچنان این معاینات شامل آزمایش حجرات مخاط عنق رحم (در زیر تشریح شده است) ویا دیگر آزمایش ها برای شناخت سرطان عنق رحم میگردد.



اینکار بخصوص برای زنان بالاتر از 35 ساله مهم است، زیرا بیشتر امکان دارد که زنان زمانیکه مسن تر میشوند مصاب سرطان عنق رحم گردند.

این ها قدمه های معاینه داخل لگن خاصره (معاینه حوصلی) میباشد:

1. کارکن صحی قسمت های خارجی ناحیه تناسلی را معاینه خواهد نمود که آیا کدام تورم، برجستگی، زخم یا تغییر رنگ موجود میباشد یا خیر.

2. اکثرأ کارکن صحی يك سپیکولوم (وسیله برای دیدن داخل مهبل) را بداخل مهبل شما خواهد گذاشت. سپیکولوم يك وسیله کوچک فلزی یا پلاستیکی میباشد که داخل مهبل را باز نگه میدارد. کارکن صحی بعداً خواهد توانست جدار های مهبل و عنق رحم را معاینه نماید تا دریابد که آیا کدام تورم، برجستگی، زخم یا افزایاتی موجود میباشد یا خیر. شما ممکن است فشار یا ناراحتی اندکی در زمانیکه سپیکولوم داخل میباشد احساس نمائید. مگر نباید اینکار به شما صدمه برساند. در صورتیکه عضلات شما بحالت رخاوت بوده مئانه شما خالی باشد، معاینه بیشتر راحت خواهد بود.

حالا میخواهم با استفاده از این سپیکولوم داخل مهبل شما را معاینه کنم.



3. اگر کلینیک خدمات لابراتواری داشته باشد، کارکن صحی آزمایش های انتانات مقاربتی را در صورت ضرورت اجرا خواهد کرد. همچنان کارکن صحی یک تست را برای دیدن تغییرات مقدم عنق رحم که بعداً ممکن است به سرطان تبدیل گردد، اجرا نماید. این میتواند Pap-test (معاینه مخاط عنق رحم)، مشاهده عنق رحم ویا یک تست جدید برای دیدن HPV یا ویروس ایکه سبب سرطان عنق رحم میشود، باشد. این آزمایشات یا تست ها دردناک نمیباشند و زمانیکه سپیکولوم داخل است، اجرا میشوند. اگر سرطان بصورت مقدم دریافت و تدای گردد، تقریباً همیشه شفایاب خواهد شد (صفحه 377 دیده شود).

4. بعد از خارج ساختن سپیکولوم کارکن صحی دستکش های پاک را خواهد پوشید و دو انگشت يك دست خود را داخل مهبل خواهد نمود. او ممکن است با دست دیگر خود روی قسمت پائین شکم شما فشار بدهد. به این ترتیب او میتواند اندازه، شکل و موقعیت رحم، نفیرها و تخمدان های شما را احساس نماید. این قسمت معاینه نباید دردناک باشد. اگر دردناک بود برایش بگوئید. این بدان معنی است که اشتباهی وجود دارد.

5. برای بعضی مشکلات ممکن است کارکن صحی ضرورت داشته باشد تا معاینه مقعدی را انجام دهد. يك انگشت خود را بداخل مقعد شما مینماید و انگشت دیگر را بداخل مهبل شما خواهد نمود. اینکار به کارکن صحی معلومات بیشتری در مورد مشکل ممکنه مهبل، رحم، نفیرها و تخمدان ها داده میتواند.

مقاربت جنسی مصوون تر

مقاربت جنسی غیر محفوظ و یا مقاربت جنسی با چند نفر ، يك زن را بیشتر به خطر مصاب شدن به يك انتان مقاربتی ، بشمول مرض ایدز (HIV) مواجه میسازد. انتانات مقاربتی تداوی ناشده میتوانند سبب عقامت ، حاملگی های خارج رحمی و سقط های بنفسی گردند. داشتن چندین همخوابه همچنان خطر بوجود آمدن مرض التهابی لگن خاصره (PID) و سرطان ها را نیز افزایش میدهد. يك زن میتواند از تمام این مشکلات با اجرای مقاربت جنسی مصوون تر وقایه گردد.

تنظیم خانواده

يك زن جوان بخاطر به تعویق انداختن اولین حاملگی خود تا زمانیکه بدنش به رشد کامل برسد ، باید از روش های تنظیم خانواده استفاده نماید. بعداً زمانیکه اولین طفل وی بدنیا آمد ، باید 2 سال یا بیشتر بین حاملگی ها انتظار بکشد. این طریقه بنام فاصله دادن بین اطفال گفته میشود و اجازه میدهد تا بدنش در بین دو حاملگی دوباره قوی شود و طفل وی بتواند تغذی از پستان را خاتمه بدهد. زمانیکه وی تعداد اطفالی را که خواهان آنها بود داشته باشد ، میتواند انتخاب نماید که طفل بیشتری نداشته باشد.



مقاربت جنسی مصوون تر 189
انتانات لگن خاصره، 274

« ایدز يك علت بزرگ مرگ ها در بین زنان شده است.



تنظیم خانواده

برای صحتمندی مادران و اطفال بهتر است این حالات موجود نباشد:



اطفال پی در پی و نزدیک بهم.



اطفال بسیار زیاد،



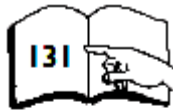
حاملگی بسیار دیر،



حاملگی بسیار زود،

مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت

بسیاری زنان در جریان حاملگی چون احساس مریضی نمی نمایند، به جستجوی مواظبت صحی نمیشوند. مگر داشتن احساس سلامتی بدان معنی نخواهد بود که مشکلاتی وجود ندارد. بسیاری مشکلات حاملگی و ولادت مانند فشارخون بلند و یا وضعیت نامناسب طفل در شکم مادر، هیچ علایمی ندارند. خانم باید کوشش نماید که منظمآ قبل از ولادت معاینه گردد. بدین ترتیب يك قابله یا کارکن صحی آموزش دیده که مواظبت جریان حاملگی را مینمایند، میتواند خانم را معاینه نموده تا ببیند که پیشرفت حاملگی خوب است یا خیر. مواظبت خوب قبل از ولادت میتواند از خطرناک شدن مشکلات جلوگیری نماید.



تداوی رحم سقوطی



تراوش ادرار



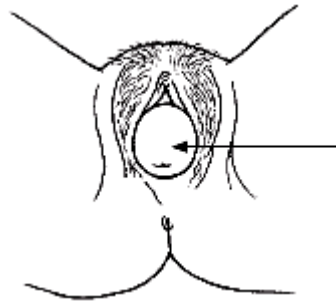
ولادت دادن



تمرینات فشاری

تنظیم خانواده و مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت میتواند از موارد ذیل جلوگیری نماید:

سقوط رحم (Prolapse) اگر يك زن زود زود حامله شده باشد ، ولادت های طولانی داشته بوده باشد ویا در جریان ولادت بصورت مقدم قبل از زمان لازم زور زده باشد، عضلات و رباط هائیکه رحم وی را محکم گرفته اند، ممکن است ضعیف گردند. در صورت وقوع این حالت رحم قسمأ یا كاملاً بداخل مهبل پائین خواهد افتاد. به این حالت پرو لاپس یا سقوط رحم گفته میشود.



علامت:

- تراوش ادرار (آمدن ادرار بصورت قطرات و بدون اراده)
- در واقعات شدید عنق رحم در مجرای خارجی مهبل قابل دید است.

وقایه

- فاصله دادن بین اطفال اقلا دو سال
- در جریان ولادت تنها زمانی زور زده شود که عنق رحم كاملاً باز بوده و يك ضرورت قوی به زور زدن موجود باشد. به کسی اجازه ندهید که روی رحم شما بخاطر خارج شدن سریع طفل فشار وارد نماید.

تراوش ادرار از مهبل (فستول). اگر سر يك طفل در جریان ولادت مدت طولانی بالای جدار مهبل فشار وارد نماید، نسج مهلی تخریب خواهد شد. ادرار ویا مواد غایطه ممکن بداخل مهبل تراوش نموده و خارج گردد. برای معلومات بیشتر صفحه 370 دیده شود.

وقایه

- تا زمانیکه بدن شما به رشد کامل برسد ، برای حامله شدن انتظار بکشید.
- نگذارید که ولادت مدت بسیار طولانی دوام نماید.
- اقلاً بین اطفال دو سال فاصله بگذارید تا عضلات شما در فاصله بین حاملگی ها خوب قوی گردند.

واکسیناسیون برضد مرض تیتانوس

تیتانوس يك مرض کشنده است . يك زن زماني مصاب به مرض میشود که میکروب موجود در مواد غایطه انسان ها یا حیوانات، از طریق يك زخم داخل بدنش گردد.

اگرچه هر کس ممکن است مصاب تیتانوس گردد، مگر اطفال و زنان در جریان ولادت بیشتر به این خطر مواجه میباشند. میکروب تیتانوس زمانی میتواند داخل بدن گردد که يك وسیله ایکه كاملاً معقم نباشد داخل رحم شود ویا ناف طفل با يك وسیله غیر معقم قطع گردد.

تقسیم اوقات معافیت برضد مرض تیتانوس شماره 1: در اولین ملاقات شماره 2: اقلا یکماه بعد از زرق اول شماره 3: اقلا 6 ماه بعد از زرق دومی شماره 4: اقلا يك سال بعد از زرق سومی شماره 5: اقلا يك سال بعد از زرق چهارمی بعدا هر 10 سال يك زرق از واکسین را بگیرد.

تمام دختران و زنان حامله باید برضد مرض تیتانوس واکسین گردند. اگر يك زن حامله بوده و قبلا واکسین نشده باشد باید يك مرتبه در اولین معاینه قبل از ولادت و مرتبه دیگر اقلا یکماه بعد از آن واکسین گردد بعدا در صورت امکان خانم باید باقی تقسیم اوقات واکسیناسیون را برای واکسین تیتانوس تکمیل نماید.

معاینات منظم پستان

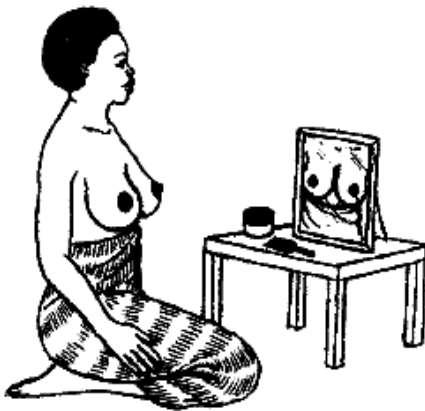
بسیاری زنان بعضی غدد ها یا سختی های کوچکی در پستان های خود میداشته باشند. اندازه و شکل این غدد ها اغلباً در جریان عادت ماهوار تغییر مینماید. اینها قبل از شروع خونریزی ماهوار میتوانند بسیار حساس گردند. بعضی اوقات، مگر نه اکثرأ يك غدد پستان که از بین نمیرود میتواند يك علامه سرطان پستان باشد.

خانم خودش اکثرأ میتواند این غدد ها را در پستان خود پیدا کند، اگر در مورد طرز معاینه پستان ها آموزش دیده باشد. اگر خانم اینکار را ماه یکمرتبه انجام میدهد ممکن است آشنائی پیدا کند که پستان هایش چگونه احساس میشوند و بسیار امکان دارد، اگر مشکلی وجود داشته باشد، آنرا بفهمد.

« يك زن باید پستان های خود را هرماه معاینه نماید، حتی بعد از قطع دایمی عادت ماهوار.»

« اگر يك زن معلولیتی داشته باشد که معاینه نمودن پستان را برایش مشکل بسازد، میتواند از کسی که به او اعتماد دارد بخواهد تا اینکار را برایش انجام دهد.»

چگونه پستان های خود را معاینه کنید



اگر آئینه داشته باشید به پستان های خود در آئینه ببینید. دست های خود را روی سر خود بلند نکنید. ببینید که آیا کدام تغییری در شکل پستان های شما بوجود آمده است یا خیر و یا کدام تورم یا تغییری در رنگ یا نوک پستان ها دیده میشود. بعداً دست های خود را به پهلو قرار داده و دوباره اینکار را انجام دهید.

دراز بکشید، پنجه های خود را هموار گرفته، روی پستان های خود فشار داده و موجودیت غدد یا کتله را احساس نمایید.



خود را مطمئن سازید که تمام قسمت های پستان را لمس نموده اید. بهتر است همراه به عین ترتیب این کار را انجام دهید.



چه بکنید در صورتیکه يك غدد را دریافت نمودید.

اگر غدد لشم و قوام رابری داشته و در تحت جلد زمانیکه با انگشتان آنرا تپله مینمائید، حرکت کند، در مورد آن تشویش نکنید. اما اگر سخت بوده، شکل نامنظم داشته و بدون درد باشد آنرا زیر نظر بگیرید - بخصوص اگر غدد تنها در يك پستان باشد و حتی زمانیکه آنرا تپله مینمائید حرکت نکند. اگر بعد از خونریزی ماهوار بعدی هنوز این غدد موجود باشد، يك کارکن صحتی را ببینید. این ممکن است يك علامه سرطان باشد (صفحه 382 دیده شود). همچنان اگر افزایاتی مشابه خون یا چرک را از پستان مشاهده مینمائید باید کمک طبي بگیرید.

از چیزهاییکه برای صحتمند ماندن باید پرهیز نمایید

تتباکو، الکل و دیگر مواد مخدره همه برای صحت زنان بد میباشند . برای معلومات بیشتر صفحه 435 دیده شود.

کار برای
ایجاد تغییر

کار جهت ایجاد توازن بین تداوی و وقایه

کارکنان صحتی یا هر کس ایکه برای بهبود صحت زنان و جامعه کار مینماید، میتواند يك نقش مهم در جلوگیری از امراض قبل از وقوع آنها بازی نماید. مگر اغلباً نیازمندی اساسی يك زن وقایه از امراض نبوده بلکه بهبود یافتن از مریضی ایست که قبلاً به آن مصاب میباشند. بناءً یکی از کارهای اولیه يك کارکن صحتی باید کمک برای شفایابی باشد.

اما تداوی میتواند منحصیث يك راه ورودی وقایه استفاده شود. بهترین زمان صحبت با يك زن در مورد وقایه زمانیست که او برای کمک گرفتن جهت معالجه آمده است. طور مثال، اگر یک خانم نزد شما آمده است که انتان سیستم بولی دارد، ابتدا مشکل را تداوی نمایید. بعد یکمقدار بیشتر وقت خود را مصرف نموده و در مورد اینکه چگونه در آینده خانم میتواند انتانات را وقایه نماید، برایش تشریح دهید.

کار در جهت بوجود آوردن توازن بین وقایه و تداوی چیزست که برای خانم های مراجعه کننده جهت تداوی، قابل قبول میباشند. این توازن تا حد زیادی ارتباط می گیرد به اینکه خانم قبلاً در مورد مریضی، علاج و صحت چه احساسی داشته است. با کاهش یافتن خطرات

زندگی روزانه، نظریات آنها در مورد صحت نیز تغییر خواهد یافت و امراض بیشتری کنترل خواهند شد و شما در می یابید که آنها به وقایه بیشتر علاقمند شده اند. بعداً بسیاری رنج های غیر ضروری از بین خواهد رفت و شما میتوانید به زنان کمک نمایند تا جهت محافظت مؤثر تر از خود بیشتر کار نمایند.



← کارکنان صحتی میتوانند يك نقش مهم را در کمک به زنان بازی نمایند تا آنها با کار مشترک مشکلات صحتی زنان را در جامعه وقایه نمایند.

